

10 tekenen van traumabinding tijdens of na de relatie

- 1) Je valt nog steeds voor de liefdesbombardementen
- 2) Je hoopt nog steeds op een toekomst met deze persoon
- 3) Je verdedigt degene die je mishandeld heeft nog steeds
- 4) Je hebt het gevoel dat er geen uitweg is
- 5) Je hoopt nog steeds op contact met een persoon die je pijn heeft gedaan
- 6) Je blijft mensen helpen die je pijn hebben gedaan
- 7) Je blijft mensen vertrouwen die het tegendeel bewezen hebben
- 8) Je kunt nog steeds geen afscheid nemen van toxische mensen
- 9) Je blijft manipulerende mensen proberen te overtuigen van redelijkheid
- 10) Je blijft jezelf maar verdedigen, verontschuldigen en uitleg geven